Ansiedad por el regreso a la escuela

childmind.org/es/articulo/ansiedad-por-el-regreso-a-la-escuela

Cómo ayudar a los niños a manejar sus preocupaciones para que tengan un buen inicio escolar.

Experto clínico: Rachel Busman, PsyD, ABPP

El comienzo de un nuevo año escolar es emocionante para la mayoría de los niños. Pero también provoca un aumento en la ansiedad: incluso los niños que por lo general se toman las cosas con calma sienten mariposas en el estómago, y en el caso de niños que tienden a experimentar ansiedad, es común que se refuerce su necesidad de apego y experimenten más nerviosismo de lo habitual. Los padres también sufren: dejar a un niño llorando en preescolar no es divertido para nadie. Y tener que hablar con un niño de primer grado que entró en pánico de camino hacia el autobús o mientras intentas que se baje del auto en la escuela, puede ser una verdadera prueba de tus habilidades diplomáticas.

Los niños a quienes normalmente les cuesta separarse de mamá y papá experimentan su punto más alto de ansiedad en momentos de estrés o cuando ocurre alguna transición, señala Rachel Busman, PsyD, psicóloga clínica especialista en ansiedad. El comienzo de clases puede ser especialmente desafiante cuando los niños están entrando a un año de transición, agrega: ir al primer año de kínder o de la *middle school*, o ir a una escuela nueva. También puede ser estresante si hay un cambio en el

sistema habitual de apoyo social de los niños: tal vez una de sus amistades más cercanas se haya mudado o este año vayan a cambiar de maestro.

Para la mayoría de los niños, las preocupaciones por el nuevo año escolar se desvanecerán poco a poco y los comportamientos de ansiedad serán transitorios, agrega la Dra. Busman. El objetivo para los padres es brindar apoyo, sin agravar las preocupaciones de sus hijos. Estos son algunos consejos para ayudar a que los niños que están sintiendo nerviosismo tengan una transición exitosa de regreso a la escuela.

El comienzo del año también puede causar ansiedad a padres y madres, señala la Dra. Busman. Sobre ti recae la presión de restablecer las rutinas después de las vacaciones de verano y organizar nuevas actividades y horarios, sin mencionar el hecho de tener que enfrentarte a la reanudación de las tareas.

La Dra. Busman recomienda que midas tu propia temperatura para asegurarte de no transmitirle el estrés a tus hijos. Además, para poder manejar tu propio estrés, dice, es importante no asumir más compromisos de los que la familia puede manejar con comodidad. “Creo que hay un efecto de contagio del que nos tenemos que cuidar”, agrega.

Cuando los niños expresan ansiedad por volver a la escuela (un nuevo maestro, un aumento en la cantidad de tareas, formar un equipo, una crisis entre el grupo de amigos), escucha con atención.

En lugar de descartar estos miedos (“¡no hay nada de qué preocuparse! ¡Estarás bien!), escucharlos y reconocer sus sentimientos les ayudará a sentir mayor seguridad. Y si ellos quieren, puedes reforzar su confianza ayudándoles a diseñar estrategias para manejar las cosas que les preocupan.

Pero ten en cuenta que a menudo los niños quieren poder hablar sobre algo que les molesta sin que tú lo soluciones de inmediato. Tu trabajo es validar sus sentimientos (“sé que es difícil”) y demostrar confianza en que ellos pueden manejar la situación.

No hagas preguntas que sugieran que son cosas que podrían causar ansiedad (“¿te preocupa estar en la clase de matemáticas con el Sr. Connelly?”). En su lugar, haz preguntas de una manera más casual. “No tiene que ser una conversación de media hora“, señala la Dra. Busman, “pero cuando vayan de camino a comprar una mochila nueva, por ejemplo, le podrías preguntar: ‘¿Sabes qué vas a aprender en la clase de matemáticas este año?’”. Por lo general, los niños dicen más cuando hay menos presión de “tener que hablar”.

Si anticipas que tu hijo experimentará mucho nerviosismo el primer día, es útil que le des un tiempo para que se acostumbre a la nueva escuela o al nuevo salón de clases. Vayan a la escuela varias veces antes de que comiencen las clases, y caminen por los pasillos lo más que puedan para que puedan identificar dónde está su salón de clases, el baño, la cafetería, el patio de recreo. La repetición es buena: anima a tu hijo a que haga otra vez el recorrido por su cuenta y que entre a alguna oficina a preguntar algo o dejar un formulario. Así tendrá más oportunidades de sentirse a gusto estando allí.

De ser posible, trata de presentarle a su maestro. Permite que practique quedarse a solas en el salón de clase unos minutos mientras tú vas a dejar algo en la enfermería.

Incluso hacer el trayecto hacia la escuela durante el fin de semana y hacer que los niños practiquen bajar del auto (o del autobús) puede ayudarles a familiarizarse con esa rutina.

“Cualquier oportunidad de exposición, de repetición, de control ayudará a los niños a hacer lo que llamamos ‘prepararse para enfrentar la situación’”, señala la Dra. Busman.

Si tu hijo necesita apoyo adicional para hacer una transición exitosa, avísale a alguien en la escuela: a su maestro, un ayudante, la psicóloga o enfermera de la escuela. Les podrías comentar que tu hijo está feliz y siente una gran emoción por ir a la escuela, y que tú tienes la seguridad de que estará bien, pero que se sentiría mucho más a gusto si se puede reunir brevemente con el maestro y ver el aula antes del caos y el tumulto del primer día, cuando todos los estudiantes estén allí.

No estás pidiendo mucho, solo una pequeña exposición que preparará a tu hijo para salir adelante con éxito. Y a ti te gustaría que el personal esté alerta a las señales de que podría necesitar ayuda.

Si crees que tu hijo se resistirá a la separación, es muy útil contar con alguien que lo reciba y entretenga cuando lleguen a la escuela. La Dra. Busman señala que tal vez su maestro no le pueda prestar una atención especial a tu hijo, “pero tal vez haya un estudiante en su clase que conozca del año anterior, o le podrías pedir a un ayudante, a la enfermera o psicóloga escolar que se preparen para recibirlos cuando te despidas de tu hijo”.

No se trata de que esa persona hable con tu hijo sobre su ansiedad, explica la Dra. Busman, sino que le ayude a distraerse con alguna actividad. Pedirle a los niños que ayuden con algo es una buena manera de hacer esto: “¿Me puedes ayudar a llevar todas las fichas magnéticas a este contenedor?”.

Darle a los niños un rol es algo claro y transparente, señala la Dra. Busman. “Nadie está fingiendo que los padres en realidad no se van, pero sí ayudan a que tu hijo se integre al aula y sea parte de la comunidad. A la mayoría de los niños les encanta complacer a las personas adultas y quieren ser parte de la actividad, por lo que realmente esto les puede servir para dejar de pensar en la ansiedad”.

Dejar a un niño que llora o se queja en la escuela es algo difícil para cualquier padre. “Pero la mayoría de los niños son bastante resilientes —señala la Dra. Busman— y no queremos subestimar su capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles”. La mayoría de los niños se recuperan rápidamente una vez que mamá o papá se van”.

Si su maestro te dice que tu hijo se recupera y participa con entusiasmo en las actividades durante el día, la mejor manera de ayudarlo a sentir más confianza al separarse de ti es no preocupándote demasiado por sus quejas.

“Ignorar un poco el lloriqueo o la renuencia no te convierte en un mal padre o una mala madre”, dice la Dra. Busman. “En realidad, si prestas más atención a las cosas que sí te gustaría ver que hace, le estarás ayudando a superarlo ”.

Es importante elogiar de manera específica el comportamiento valiente. Por ejemplo, recuérdale que regresarás más tarde y dile cosas como: “Qué bien lo hiciste hoy. Cuando te recoja, espero que me cuentes algo divertido que hayas hecho”.

“La forma en que nosotros como personas adultas interactuamos y reaccionamos es muy importante: un poco de desatención activa, un poco de atención positiva y mucho estímulo”, sugiere la Dra. Busman.

Si los niños continúan teniendo problemas de separación, y el temor de que algo malo les va a pasar a sus padres interfiere con su capacidad de funcionar en la escuela, deberían ser evaluados por un profesional de salud mental.

A veces la ansiedad por la escuela se manifiesta con dolores de cabeza y de estómago por las mañanas, que llevan a los niños a decir que se sienten demasiado mal como para ir a la escuela. Si tu hijo desarrolla un patrón así, es importante acudir con su pediatra a revisión: no querrás pasar por alto un problema médico.

Pero si el patrón persiste, es posible que el problema sea ir a la escuela.

Lo más importante que un padre puede hacer cuando los niños se resisten a ir es continuar enviándolos a la escuela de todos modos. Esto puede ser difícil, pero si permitimos que los niños eviten situaciones que les causan ansiedad, podríamos estar

reforzando sin darnos cuenta la idea de que esas situaciones en realidad son peligrosas o aterradoras.

Pero si un niño continúa quejándose de los síntomas físicos, también es importante investigar qué podría estar causando su ansiedad. Podría ser señal de un trastorno de ansiedad u otro problema en la escuela. Por ejemplo:

- Un niño con TOC puede evitar ir a la escuela porque le cuesta controlar su ansiedad allí.
- Un niño que ha sido víctima de bullying puede tener miedo de ir a la escuela porque sus acosadores están allí.
- Un niño con ansiedad por separación podría tener miedo de que algo terrible le suceda a mamá si no está con ella.
- Un niño con un trastorno de aprendizaje no diagnosticado podría estar evitando la humillación y la vergüenza.

Cuando los dolores de estómago, de cabeza y otras razones para no ir a la escuela (o para llegar tarde o irse antes) se vuelven persistentes, un niño puede haber desarrollado lo que se llama rechazo escolar.

“Todos se resisten a ir a la escuela de vez en cuando, pero el rechazo escolar es un patrón extremo de evitar la escuela que causa problemas reales a los niños”, dice la Dra. Busman. El rechazo escolar se distingue de la evitación normal por varios factores:

- La cantidad de tiempo que un niño ha estado evitando la escuela.
- El nivel de angustia asociada con asistir a la escuela.
- La intensidad con que se resiste.
- El grado en que la resistencia está interfiriendo con su vida (y con la de su familia).

Si la resistencia de un niño a la escuela es abrumadora y prolongada, debería ser evaluado por un profesional de la salud mental, y es bueno actuar con proactividad en lugar de esperar meses hasta que esto pase por sí solo. “Desafortunadamente, cuanto más tiempo faltan los niños a la escuela, más difícil es volver a la rutina —señala la Dra. Busman— porque estar ausente refuerza la ansiedad que los mantiene lejos”.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo calmar la ansiedad por el regreso a la escuela
Una manera en la que puedes calmar la ansiedad por el regreso a clases es haciendo algunos ensayos. Vayan a la escuela varias veces antes de que empiecen las clases

para que tu hijo pueda recorrer los pasillos, encuentre su salón de clases, y si es posible, conozca a su maestro. La repetición le dará la oportunidad de sentirse a gusto con la rutina. También puede ser útil que la primera vez que lo dejes en la escuela haya alguien esperándolo, como otro estudiante, la enfermera o psicóloga escolar.

¿Cómo puedo ayudar a un niño con ansiedad por la escuela?
Una manera de ayudar a un niño con ansiedad por la escuela es mostrándole cómo manejas tú el estrés. Cuando tu hijo exprese ansiedad por el regreso a la escuela, escucha y toma en serio sus temores en lugar de desestimarlos. Reconocer sus preocupaciones puede hacer que sienta más confianza. Después, le puedes ayudar a elaborar estrategias para resolver los problemas que le preocupan.

Última revisión o actualización: 17 de julio de 2025.
Conoce más sobre nuestro Centro de recursos para las familias y nuestra misión editorial.

Lectura relacionada

Ver los temas populares

Ver más temas